

## Weniger Schmerzen

Sensibilisierung überreizter Nervensysteme durch starken Kältereiz.

Sprengen Sie die Fesseln Ihrer Schmerzen für neue Freiheit in jeder Bewegung.



## Nicht nur für Sportler

Effektive Ergänzung vor und nach einer Trainingseinheit.

Steigern Sie Ihre Power und Ausdauer. Schwächephasen halten Sie nicht mehr auf.



## Stress adé

Eine völlig neue Wahrnehmung, die Sie stärkt und regeneriert.

Fühlen Sie sich einfach großartig und finden Sie zurück in Ihr Gleichgewicht.



Schon ein paar Minuten in der Tiefkälte können positive Spuren hinterlassen: Probieren Sie es aus. Wir beraten Sie gerne vorab ausführlich über Ihre persönlichen Anwendungsmöglichkeiten. Rufen Sie uns unter **06056 744-198** an oder vereinbaren Sie einen Beratungstermin vor Ort.

Alle Tiefkältebehandlungen in der icelab -110 °C Kältekammer verstehen sich inklusive Aufwärm- und Ruhephase.

- **icelab pur**  
Einzelticket 24 € | 6er-Ticket 122 € | 12er-Ticket 222 €
- **icelab fit**  
plus anschließender Rückenfit-Massage (25 Min.) 50 €
- **icelab Balance**  
plus Cranio-Sacrale-Balance (25 Min.)  
oder Aromaöl-Massage (25 Min.) 53 €
- **icelab Anti-Stress**  
plus Aufenthalt in der Totes-Meer-Salzgrotte (45 Min.) 30 €

## THERAPIE & SPORT

EFFEKTIV

 **Spessart**  
Therme  
*Wellness trifft Gesundheit*

Spessart Therme | Kur und Freizeit GmbH  
Frowin-von-Hutten-Straße 5  
63628 Bad Soden-Salmünster  
Telefon: 06056 744-162  
Beratung und Termine icelab: 06056 744-198

facebook.com/spessart.therme

**spessart-therme.de**

Online-Shop: shop.spessart-therme.de



Stand 09/23 | Änderungen vorbehalten

 **icelab**  
-110° celsius



## TIEFKÄLTEBEHANDLUNG

BEWÄHRT



 **Spessart**  
Therme  
Bad Soden-Salmünster



## Die Vorteile liegen auf der Hand

Die Ganzkörper-Kältetherapie ist i. d. R. gut verträglich und nebenwirkungsfrei. Es gibt nur wenige Kontraindikationen, jedoch zahlreiche positive Nebenwirkungen wie beispielsweise einen besseren Schlaf. Erste Effekte sind oft bereits kurzfristig spürbar, langfristige nach einer Serie von Anwendungen. Der therapeutische Nutzen der seit über 30 Jahren in deutschen Kliniken und Sport-Leistungszentren praktizierten Ganzkörper-Kältebehandlung bei  $-110\text{ }^{\circ}\text{C}$  ist wissenschaftlich anerkannt.



„Es ist nur Kälte, lindert aber meine Schmerzen und ich brauche weniger Medikamente.“

K.-H. Reus

## Ihr persönlicher Gang durch die Kältekammern

In Badebekleidung mit festen Sportschuhen, knöchelhohen Socken, Handschuhen sowie Ohren- und Mundschutz erreichen Sie durch zwei  $-10\text{ }^{\circ}\text{C}$  und  $-60\text{ }^{\circ}\text{C}$  kalte Vorkammern die  $-110\text{ }^{\circ}\text{C}$  kalte icelab-Hauptkammer. Hier können Sie sich bis zu 3 Minuten aufhalten. In allen Kammern haben Sie durch Fenster, eine Kamera und eine Sprechanlage konstanten Sicht- und Sprechkontakt zu Ihrem Betreuer.

Unmittelbar im Anschluss erleben Sie häufig eine deutliche Schmerzlinderung sowie ein angenehmes Frischegefühl, begleitet von einer wohligen, aus der Körpermitte strömenden Wärme. Eine optionale Aufwärmphase auf einem Ergometer kann dies unterstützen.

Vor jedem Gang in die Tiefkälte kontrollieren wir routinemäßig Ihren Blutdruck und erkundigen uns nach Ihrem Wohlbefinden. Denn wir nehmen uns gerne Zeit für Sie!

Duschen und baden Sie nicht unmittelbar vor der Anwendung und tragen Sie keine Körperlotion auf. Handschuhe, Ohren- und Mundschutz erhalten Sie von uns kostenfrei.



## Mögliche Wirkungen der Tiefkältebehandlung

- Schmerzlinderung bzw. -aufhebung
- Entzündungshemmung und Immunmodulation
- Tonusregulierung, temporäre Durchblutungssteigerung und Stoffwechselaktivierung der Skelettmuskulatur
- Verbesserung der Gelenkfunktion
- Ökonomisierung des Herz-Kreislaufsystems und im Energiehaushalt
- Regulierung des zentralen Aktivitätsniveaus, psychophysische Leistungsstimulierung und Förderung des Wohlbefindens

## Vielfältige Möglichkeiten der Anwendung

- Chronische Schmerzzustände
- Entzündlich-rheumatische Gelenkerkrankungen wie Rheuma und Morbus Bechterew
- Degenerative Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen wie Arthrose
- Weichteilrheumatische Erkrankungen wie Fibromyalgie
- Schuppenflechte und Neurodermitis
- Regulation des Muskeltonus, beispielsweise Multiple Sklerose, Infantile Zerebralparese, Muskelverspannungen
- Rastlose Beine (RLS-Syndrom)
- Verletzungen des Stütz- und Bewegungsapparates, auch nach Operationen
- Leistungsoptimierung im Sport und in der medizinischen Reha
- Ermüdungserscheinungen und Schlafstörungen

## Es gibt nur wenige Gegenindikationen

Unbehandelter Bluthochdruck; schwere Herzerkrankungen und Durchblutungsstörungen (abgelaufene Venenthrombosen, periphere arterielle Verschlusskrankheit); akute Erkrankungen der Atemwege, Nieren oder Harnwege; großflächige bakterielle oder virale Hautinfektionen; Polyneuropathien und Tumorerkrankungen; schwere Anämie und Anfallsleiden.

## Was genau passiert dabei in Ihrem Körper?

Der auf dem Gebiet der Ganzkörper-Kältetherapie langjährig erfahrene, emeritierte Prof. Dr. sc. med. Winfried Papenfuß erläutert es wie folgt:

„Der kurzzeitige (2 bis 3 Minuten) und intensiv auf nahezu die gesamte Körperoberfläche einwirkende Kältereiz aktiviert eine Reihe reflektorischer Aktivitäten des Zentralnervensystems mit einer schnell einsetzenden Analgesie (Anm. aufgehobene Schmerzempfindung) und Entzündungshemmung sowie einer verbesserten Durchblutung und Sauerstoffutilisation (Anm. Sauerstoffausnutzung) der Muskulatur. Langfristig wird die Dämpfung einer überschießenden Immun- und Schmerzreaktion erzielt“.

Nach einer Serie von icelab-Anwendungen kommt es daher oft zu einer Löschung des beim Menschen mit chronischen Schmerzen nicht selten übersensiblen Schmerzgedächtnisses. Bewegungen fallen wieder leichter, Entzündungen werden gehemmt, Verkrampfungen lösen sich, Mobilität und Lebensqualität steigen.

Je nach Indikation kann die Anwendung phasenweise ein- bis zweimal pro Tag die beste Wirkung erzielen. Bei vielen Indikationen trägt zudem eine anschließende Physiotherapie oder Massage maßgeblich zum Erfolg der Behandlung bei.

## Gut zu wissen

Glücksgefühl Kälteerlebnis: Probieren Sie es gerne aus und kombinieren Sie Ihren Gang durch die Kältekammern beispielsweise mit einer entspannenden Wellnessmassage oder einem Besuch der Totes-Meer-Salzgrotte. Bitte beachten Sie, dass eine Kombination aus icelab und Sauna an einem Tag nicht empfohlen wird.